

# Для чего нужен завтрак?

## Разумные причины для завтрака ...

### Снабжение организма питательными веществами.

Ваш ребенок не может восполнить питательные вещества, недополученные на завтрак. Вы сами тоже.

### Обеспечивает пищевой энергией для активной игры в утреннее время.

### Обеспечивает готовность вашего ребенка к обучению –

дома, в школе или детском саду. Дети учатся лучше, если они потребляют еду в завтрак. Если Вы завтракаете, то также можете сделать утром гораздо больше.

### Помогает поддерживать здоровый вес тела.

Прием пищи на завтрак помогает бороться с желанием все время что-то жевать, или съесть слишком много в обед. Даже позавтракав, маленький ребенок может испытывать потребность в небольшой утренней закуске.

### Помогает хорошему самочувствию ребенка.

У детей могут появиться утренние боли в животе, если они пропускают завтрак. Эти боли обычно являются признаками голода.

### Вкусно!

Давайте пищу, от которой ваш ребенок и семья получает удовольствие – даже если завтрак не является совместным.



По материалам публикации

**NIBBLES FOR HEALTH**

Информационный бюллетень по вопросам питания для родителей маленьких детей,  
Министерство сельского хозяйства США, Служба пищевых продуктов и питания



## Разумные варианты успешного завтрака!

Сами тоже завтракайте. Наглядная демонстрация учит большему, чем простые разговоры. Ваш ребенок будет следовать тому, что делаете Вы.

## Распланируйте свое раннее утреннее время.

- Начинайте готовить завтрак накануне вечером. Вы можете смешать сок, нарезать фрукты или сварить яйца вкрутую.
- Ложитесь пораньше спать, чтобы пораньше встать.
- Загрузите свою кухню продуктами для быстрого приготовления завтрака.

## Учитывайте потребности своего ребенка.

- Предлагайте два-три варианта еды на выбор. Это помогает вашему ребенку контролировать, что он есть на завтрак.
- Дайте своему ребенку некоторое время, чтобы пробудиться от сна. Многие дети не испытывают голода сразу же. Спешка создает напряжение во время завтрака. Будите его пораньше.
- Попросите своего ребенка помочь в приготовлении завтрака – утром, когда Вы не спешите. Это может быть хорошим началом дня вашего ребенка. Вашего дня тоже!

# Для чего нужен завтрак?

## Простые идеи по поводу быстрого и вкусного завтрака!

Если у Вас немного времени для приготовления завтрака, попробуйте вот эти простые идеи. Поговорите с членами своей семьи. Добавьте их идеи тоже.

- Готовые к употреблению злаковые хлопья с молоком и фруктами
- Арахисовая паста на тосте из цельной пшеницы
- Бублик с сыром
- Разогретый рис, яйца вскруты
- Каша с сыром сверху
- Каша из овсяной муки с протертymi яблоками
- Хлеб пита с йогуртом



- Поджаренные в тостере вафли с нарезанными фруктами
- Рис и бобы с фруктами
- Куриный суп-лапша и фрукты



- Идеи членов вашей семьи:

Пейте молоко и соки с этими  
продуктами на завтрак быстрого  
приготовления!



Департамент здравоохранения и услуг населению пенсионного возраста (DHSS)

Программа WIC и здорового питания

P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

[www.dhss.mo.gov/WIC](http://www.dhss.mo.gov/WIC)

DHSS является работодателем равных возможностей, предоставляющим определенные преимущества отдельным группам населения. Услуги предоставляются на нендискриминационной основе. Адаптированные варианты этой публикации для лиц с инвалидностью можно получить, обратившись в Департамент здравоохранения шт. Миссури и услуг населению пенсионного возраста по тел. 573-751-6204. Для лиц с нарушениями слуха и речи – тел. 1-800-735-2966. Голосовые сообщения – по тел. 1-800-735-2466.